

ABSTRAK

Prevalensi gizi lebih semakin meningkat dari tahun ke tahun. *Middle manager* merupakan kelompok yang memiliki risiko mengalami gizi lebih karena jenis pekerjaan kantor yang bersifat ringan dan karakteristik pekerjaan yang rentan mengalami risiko stres kerja. Dukungan ekonomi juga menjadi salah satu pendukung besarnya asupan makanan dibandingkan kalori yang dikeluarkan untuk aktifitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis hubungan asupan zat gizi, aktifitas fisik, stres kerja dan durasi waktu tidur dengan gizi lebih pada *Middle Manager* Dinas Pemerintah Kota Surabaya.

Jenis penelitian ini adalah observasional dengan desain penelitian *cross sectional*. 49 *Middle Manager* di Dinas Pemerintah Kota Surabaya dipilih menggunakan metode *cluster sampling*. Data status gizi diperoleh menggunakan metode pengukuran antropometri, aktifitas fisik dan durasi waktu tidur menggunakan recall aktifitas fisik, serta stres kerja menggunakan kuesioner OSI-R. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji *chi square*.

Hasil penelitian menunjukkan kejadian gizi lebih pada *Middle Manager* sebesar 38,8%. Sebagian besar responden berada pada rentang usia 41-65 tahun, lebih dari separuh adalah laki-laki (53,1%) dan mayoritas memiliki pendidikan terakhir magister. Hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan antara durasi waktu tidur ($p=0,025$) dengan gizi lebih. Tidak ditemukan hubungan antara asupan energi ($p= 0,056$), asupan lemak ($p= 0,501$), asupan karbohidrat ($p=0,298$), asupan protein ($p= 0,098$), asupan serat ($p= 0,382$), aktifitas fisik ($p= 0,080$), dan stres kerja ($p=0,095$) dengan gizi lebih.

Responden yang tidur kurang dari 7 jam dalam sehari memiliki kecenderungan untuk mengalami obesitas. Menjaga pola makan seimbang, tidur cukup dalam sehari dan meningkatkan aktifitas fisik diperlukan untuk menurunkan kejadian gizi lebih serta menjaga status gizi tetap normal.

Kata kunci: gizi lebih, *middle manager*, asupan zat gizi, aktifitas fisik, stres kerja, durasi waktu tidur